

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8»  
г. Сафоново Смоленской области

Согласовано:  
Педагогическим советом  
протокол №\_01\_\_\_\_  
от «29» августа 2020 г.



Утверждено:  
директор МБОУ «СОШ №8»  
Е.В.Русакова  
приказ № 133  
от «31» 08 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Архипов Владимир Николаевич,  
учитель физической культуры

г.Сафоново  
2021 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12г. №273 ФЗ;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ: приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15.№09-3242;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №239-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Рабочая программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

**Направленность** (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** – предполагает учёт государственного социального заказа, запросов детей и родителей (законных представителей), своевременность, современность предлагаемой программы. Заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** - баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены.

Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

**Адресат программы:** программа рассчитана для детей среднего школьного возраста (12–17 лет). К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Заниматься по данной программе имеют возможность **дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях**, так как школа обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий. Для детей, проявивших выдающиеся способности в данном виде спорта, разрабатываются индивидуальные планы занятий, по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов переводятся на предпрофессиональные программы в спортивную школу для дальнейшего обучения и имеют возможность выезжать на соревнования различных уровней, повышать уровень своего спортивного мастерства.

**Обучение для детей инвалидов не предусмотрено.**

**Частично возможно обучение по программе дистанционно:** в социальных сетях (созданы группы отделений), тренером размещаются методические рекомендации и комплексы упражнений для обучающихся (в том числе проживающих в отдалённых поселениях), не имеющих возможность регулярно посещать занятия.

В процессе реализации программы используются **современные образовательные технологии:** здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Объем программы – 102 часа.**

**Формы обучения и виды занятий –** групповые, теоретические, практические занятия; соревнования, подвижные игры, эстафеты.

**Срок освоения программы – 1 год.**

**Режим занятий –** 3 часа в неделю. Программа курса рассчитана на 1 год при 2-х разовых занятиях в неделю по 1,5 часа.

**Цель программы –** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к

регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

-познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

#### **Развивающие:**

-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

-расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные:**

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Предметные результаты:***

##### **знать:**

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно - сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде;

- требования к технике выполнения основных приемов игры в баскетбол;

- правила игры в баскетбол, правила проведения соревнований;

##### **уметь:**

- владеть основами техники и тактики баскетбола;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре;

- владеть основами судейства в баскетболе;

- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;

- уметь вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- уметь определять признаки положительного влияния занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья;
- уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

***Личностные результаты:***

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимального сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельностью.

***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Условия реализации программы:**

Материально-технические условия:

- Баскетбольная площадка;
- Баскетбольные мячи– 10-15шт;
- Баскетбольный щит–4шт;
- Набивные мячи–10шт;
- Скакалки –15шт;

**Формы контроля**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

***Входная диагностика*** – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале учебного года в форме опроса (входного тестирования).

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Промежуточный контроль** проводится в конце первого полугодия и в конце обучения с целью выявления уровня усвоения программы. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Тестирование
2	Техническая подготовка	20		20	Зачет, учебная игра
3	Тактическая подготовка	20		20	Зачет, учебная игра
4	Физическая подготовка	21		21	Зачет
5	Учебно-тренировочные игры	37		37	Учебные игры, соревнования
	ИТОГО	102	4	98	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Тактическая и психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

#### Раздел 2. Техническая подготовка (20 часов)

**Практика:** Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой руками. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.

#### Раздел 3. Тактическая подготовка (20 часов)

**Практика:** Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча. Удержание игрока с мячом при передачах, ведении мяча и при броске в корзину. Личная система защиты. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

#### **Раздел 4. Физическая подготовка (21 час)**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силу и гибкость. Бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения с перемещениями из различных исходных положений, бег на месте с максимальной частотой шагов. Рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета руками и головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

#### **Раздел 5. Учебно-тренировочные игры (37 часов)**

Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок.

### **Календарный учебный график**

<b>Месяц</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Формы контроля</b>
Сентябрь	Инструктаж по ТБ. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5	Лекция	Тестирование
	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силу и гибкость. Бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.	4,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой руками. Броски и ловля мяча в стену за	3,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет

	30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Практическое занятие			
	Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча	3,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
Октябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силу и гибкость. Бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.	3	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой руками. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Практическое занятие	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок	5	Учебные игры	Педагогическое наблюдение
Ноябрь	Гигиена. Врачебный	0,5	Лекция	Тестирование



контроль и самоконтроль. Тактическая и психологическая подготовка баскетболиста.			
Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения с перемещениями из различных исходных положений, бег на месте с максимальной частотой шагов. Рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера.	3,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные	4	Учебные игры	Педагогическое наблюдение

	испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок			
Декабрь	Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	Лекция	Тестирование
	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета руками и головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.	3,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет

	Мини – баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок	4	Учебные игры, соревнования	Педагогическое наблюдение
Январь	Инструктаж по ТБ. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Тактическая и психологическая подготовка баскетболиста.	0,5	Лекция	Тестирование
	Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения с перемещениями из различных исходных положений, бег на месте с максимальной частотой шагов. Рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тактические действия	2	Практическое	Педагогическое

	в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке		занятие	наблюдение, зачет
	Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок	3,5	Учебные игры, соревнования	Педагогическое наблюдение
Февраль	Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	Лекция	Тестирование
	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета руками и головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг,	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет

	поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.			
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок	6,5	Учебные игры, соревнования	Педагогическое наблюдение
Март	Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	Лекция	Тестирование
	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета руками и головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.	1,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет

	<p>нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча пред собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.</p>			
	<p>Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.</p>	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	<p>Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок</p>	6	Учебные игры, соревнования	Педагогическое наблюдение
Апрель	<p>Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Тактическая и психологическая подготовка баскетболиста.</p>	0,5	Лекция	Тестирование
	<p>Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения с перемещениями из различных исходных положений, бег на месте с максимальной частотой шагов. Рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым</p>	1,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет

	изменением характера.			
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.	3	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке	3	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок	4	Учебные игры	Педагогическое наблюдение
Май	Правила судейства соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	Лекция	Тестирование
	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием	0,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет

	предмета руками и головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.			
	Тактические действия в нападении: Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из разных точек, штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита.	1,5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Мини – баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Контрольные испытания: броски по кольцу (с различных дистанций), передачи мяча, обводка стоек, штрафной бросок	4	Учебные игры, соревнования	Педагогическое наблюдение

### Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы включает в себя: информационное обеспечение, алгоритмы деятельности и контрольно-измерительные материалы.

**Информационное обеспечение:** учебники, учебные пособия, учебно-методические рекомендации, справочники, словари, энциклопедии, видеоматериалы и т.п.

**Алгоритмы деятельности:** инструкционные карты, спортивный инвентарь и т.д.



**Контрольно-измерительные материалы:** тестовые задания, анкеты, оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

**Формы аттестации** – опросы, анкетирование, тестирование, учебные игры, зачеты.

**Целесообразность использования диагностического инструментария** - диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

**Диагностический инструментарий:**

1. Диагностика физических навыков и качеств детей

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

## Литература

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.